Arroz con leche rápido

Source: Eat Right, Live Longer, Dr Neal D. Barnard; receta de Jennifer Raymond, maestría en ciencias, dietista licenciada.

El arroz integral es una fuente excelente de fibra soluble protectora, proteína, vitaminas y minerales.

About the Recipe

254 Calories · 5.7 g Protein · 1.8 g Fiber
Dessert
Gluten-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1 1/2 tz / 360 ml leche de soya/soja
- 1 cdta / 3g maizena o polvo de arrurruz
- 2 tz 380 g arroz integral, cocido
- 1/4 tz / 80 g jarabe de maple/arce
- 1/3 tz / 50 g uvas pasas
- 1/4 cdta / 0,7 g canela
- 1 cdta / 5 ml extracto de vainilla
- 1/2 cdta / 2,5 ml extracto de almendras

Directions

1. Verter la leche de soya en una cacerola mediana y añadir la fécula de maíz o el polvo de arrurruz.
2. Agregar el arroz previamente cocido, el jarabe de maple, las uvas pasas y la canela y dejar cocinar a fuego medio.

3. Cocinar durante 3 minutos, luego retirar del fuego.
4. Añadir los extractos de vainilla y de almendra.
5. Servir caliente o fría.

Nutrition Facts

*Por porción (*1/4 de receta)
Calorías: 254
Grasas Saturadas: 0.3 g
Calorías Provenientes de Grasas: 6.5%
Colesterol: 0 mg
Proteína: 5.7 g
Carbohidratos: 53.9 g
Azúcar: 21.6 g
Fibra: 1.8 g;
Sodio: 57 mg
Calcio: 142 mg
Hierro: 2.4 mg
Vitamina C: 0.6 mg
Betacaroteno: 1 mcg
Vitamina E: 1.3 mg